

Herzhaftes Paneer-Sandwich

mit Hummus und Süßkartoffel-Wedges



30-40min



2 Personen

Paneer ist der Liebling in unserer Testküche! Kein Wunder also, dass dieser Sandwich mit dem knusprigen Käse, cremigem Hummus und Rucola im Nu weggegessen wurde. Ganz zu schweigen von den Süßkartoffel-Wedges, die dazu serviert werden.

Was du von uns bekommst

- Baguettebrötchen
- Dose Kichererbsen
- Rucola
- Ducca Gewürz
- Süßkartoffel
- Knoblauchzehe
- unbehandelte Zitrone
- Paneer Käse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Küchenreibe
- Pfanne
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 975kcal, Fett 34.2g, Kohlenhydrate 120.5g, Eiweiß 35.5g



1. Süßkartoffeln backen

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Süßkartoffel** in ca. 1-2cm dicke Spalten schneiden. Die **Süßkartoffel** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech mit 1-2EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 3/4 der **Gewürzmischung** würzen, gut vermengen und für ca. 20-25Min. im Ofen goldbraun backen.



4. Hummus zubereiten

Knoblauch schälen. Die Schale der **Zitrone** abraspeln und den Saft auspresen. Die **Kichererbsen** zusammen mit 2EL **Zitronensaft**, 1TL **Zitronenschale**, dem **Knoblauch**, 4EL Wasser und 2EL Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Konsistenz pürieren. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Ducca abschmecken.



2. Paneer schneiden

Inzwischen den **Paneer** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



5. Rucola zubereiten

Die **Brötchen** mit etwas Wasser befeuchten und für ca. 3-5Min. im Ofen neben den **Wedges** goldbraun aufbacken, dann herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Den **Rucola** mit einer Prise Salz, 1EL Zitronensaft und 1EL Olivenöl marinieren.



3. Hummus vorbereiten

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen. Tipp: Kichererbsen in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und mit beiden Händen aneinander reiben, sodass sich die äußere weiße Haut löst, die Kichererbsen aber nicht zerbrechen. Die Schalen abschöpfen und die Kichererbsen abtropfen lassen. So erhält man ein cremigeres Hummus.



6. Paneer braten

In einer mittleren Pfanne 1-2EL Olivenöl hoch erhitzen und den **Paneer** von beiden Seiten 1-2Min. goldbraun braten. Die noch warmen Brötchen aufschneiden und mit etwas **Hummus**, **Paneer** und dem **Rucola** füllen und zusammen mit den **Wedges** und dem restlichen **Hummus** servieren.